



學校體育推廣計劃 -
簡易(聯校)訓練課程 2020 - 公園定向訓練班

- 一 宗旨：為提高兒童及青少年對野外定向運動之認識及興趣，以推廣野外定向運動。

公園定向訓練班

上課日期及地點如下：

*課程編號	日期	星期	活動時間	活動地點
POL-01/20	01/08/2020	(六)	上午 10 時至下午 1 時	沙田公園
POL-02/20	01/08/2020	(六)	下午 3 時至 6 時	沙田公園
POL-03/20	01/08/2020	(六)	上午 10 時至下午 1 時	香港單車館公園
POL-04/20	01/08/2020	(六)	下午 3 時至 6 時	香港單車館公園
POL-05/20	02/08/2020	(日)	上午 10 時至下午 1 時	香港單車館公園
POL-06/20	02/08/2020	(日)	下午 3 時至 6 時	香港單車館公園
POL-07/20	02/08/2020	(日)	上午 10 時至下午 1 時	元朗公園
POL-08/20	02/08/2020	(日)	下午 3 時至 6 時	元朗公園
POL-09/20	05/08/2020	(三)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POL-10/20	05/08/2020	(三)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POL-11/20	08/08/2020	(六)	上午 10 時至下午 1 時	元朗公園
POL-12/20	08/08/2020	(六)	下午 3 時至 6 時	元朗公園
POL-13/20	08/08/2020	(六)	上午 10 時至下午 1 時	香港單車館公園
POL-14/20	08/08/2020	(六)	下午 3 時至 6 時	香港單車館公園
POL-15/20	09/08/2020	(日)	上午 10 時至下午 1 時	沙田公園
POL-16/20	09/08/2020	(日)	下午 3 時至 6 時	沙田公園
POL-17/20	09/08/2020	(日)	上午 10 時至下午 1 時	香港單車館公園
POL-18/20	09/08/2020	(日)	下午 3 時至 6 時	香港單車館公園
POL-19/20	12/08/2020	(三)	上午 10 時至下午 1 時	荔枝角公園
POL-20/20	12/08/2020	(三)	下午 3 時至 6 時	荔枝角公園
POL-21/20	15/08/2020	(六)	上午 10 時至下午 1 時	元朗公園
POL-22/20	15/08/2020	(六)	下午 3 時至 6 時	元朗公園
POL-23/20	15/08/2020	(六)	上午 10 時至下午 1 時	香港單車館公園
POL-24/20	15/08/2020	(六)	下午 3 時至 6 時	香港單車館公園
POL-25/20	16/08/2020	(日)	上午 10 時至下午 1 時	沙田公園
POL-26/20	16/08/2020	(日)	下午 3 時至 6 時	沙田公園
POL-27/20	16/08/2020	(日)	上午 10 時至下午 1 時	元朗公園
POL-28/20	16/08/2020	(日)	下午 3 時至 6 時	元朗公園

*各課堂內容均相同，每位參加者只可報名其中一班。

- 訓練內容 : (1) 簡介野外定向，控制點及密碼夾使用方法
(2) 比賽形式(越野式/奪分式)
(3) 比賽裝備
(4) 小組打孔競技(飛龍陣)、圖例認識遊戲
(5) 正置地圖練習及越野式比賽體驗
(6) 圖地對照訓練
(7) 奪分式體驗賽
- 二 參加資格 : 6 至 14 歲之兒童均可參加 (年齡以出生年份計算)
- 三 名額及報名費用 : **每班名額為 20 人，每位港幣 82 元**
(先到先得，額滿即止)
- 四 報名連結 : <https://form.jotform.com/201238678091458>
- 五 獎勵 : 完成訓練計劃的學員，將獲頒發出席證書，以茲鼓勵。
- 六 報名日期 : 由即日起至每個訓練班開課日期前 10 日
- 七 查詢電話 : 3460 3177 (香港定向總會)
2601 8861 (康樂及文化事務署 學校體育推廣小組)
- 八 網址 : <http://www.oahk.org.hk>
(香港定向總會)
<http://www.lcsd.gov.hk/lschemes/sch-sport>
(康樂及文化事務署學校體育推廣小組)
- 九 備註 : (1) 所有取錄名單及上課通知書將於開班前 7 日於網上 (<http://www.oahk.org.hk>) 公布，如有任何疑問，請聯絡總會職員查詢。
- (2) 建議穿著淺色鬆身運動衣服、運動鞋，並帶備水、手錶、毛巾、帽、防曬用品、蚊怕水及雨具(學員可自備替更衣服，以便在課堂後可更換)。
- (3) 參加者必須自行管理個人的衣服與財物。如有遺失，主辦單位恕不負責。請盡量不要攜帶貴重物品上課。
- (4) 如在課程舉行前兩小時，天文台發出黃、紅或黑色暴雨警告、三號或以上熱帶氣旋警告信號，課程將會延期至 8 月 22 日 (六) 或 8 月 23 日 (日) 或由定向總會另行安排舉行。
- (5) 如在課程及比賽舉行前發出雷暴警告，**參加者請先到集合地點報到**，主任教練會因應當時天氣實際情況才決定是否繼續課堂，又或因應天氣變化而調整課堂安排。
- (6) 如報名人數不足，主辦單位可能取消或合併訓練班。
- (7) 本章程如有未盡善處，主辦單位可隨時作出修改。
- (8) 申請人提供的資料只作康文署和相關體育總會處理「學校體育推廣計劃」活動報名事宜、公布中籤名單、統計、日後聯絡及意見調查之用；所提供的個人資料只限獲康文署和相關體育總會授權的人員查閱。如欲更正或查詢已遞交的個人資料，請聯絡康文署學校體育推廣小組的職員。